

**ПИТАНИЕ**

---

**ПИЦЦА НЕОБХОДИМА ДЛЯ ПОДДЕРЖИВАНИЯ ЖИЗНИ. ОНА ЯВЛЯЕТСЯ ИСТОЧНИКОМ ЭНЕРГИИ, КОТОРАЯ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПРОТЕКАНИЕ ХИМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОНА ТАКЖЕ – ИСТОЧНИК ВЕЩЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РОСТА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ**



**ВЕЩЕСТВА, ПОГЛОЩАЕМЫЕ В  
КАЧЕСТВЕ ПИЩИ, МОГУТ БЫТЬ  
ТВЁРДЫМИ ИЛИ ЖИДКИМИ. БОЛЬШУЮ  
ЧАСТЬ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ  
МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ТРИ ГРУППЫ:  
ЖИРЫ, БЕЛКИ УГЛЕВОДЫ**



**ПРОДУКТЫ РАСТИТЕЛЬНОГО И ЖИВОТНОГО  
ПРОИСХОЖДЕНИЯ, ДОПОЛНЯЯ ДРУГ ДРУГА,  
ОБЕСПЕЧИВАЮТ КЛЕТКИ ОРГАНИЗМА ВСЕМИ  
НЕОБХОДИМЫМИ ПИТАТЕЛЬНЫМИ  
ВЕЩЕСТВАМИ. ВОДА, МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ,  
И ВИТАМИНЫ УСВАИВАЮТСЯ В ТОМ ВИДЕ, В  
КАКОМ ОНИ НАХОДЯТСЯ В ПИЩЕ**



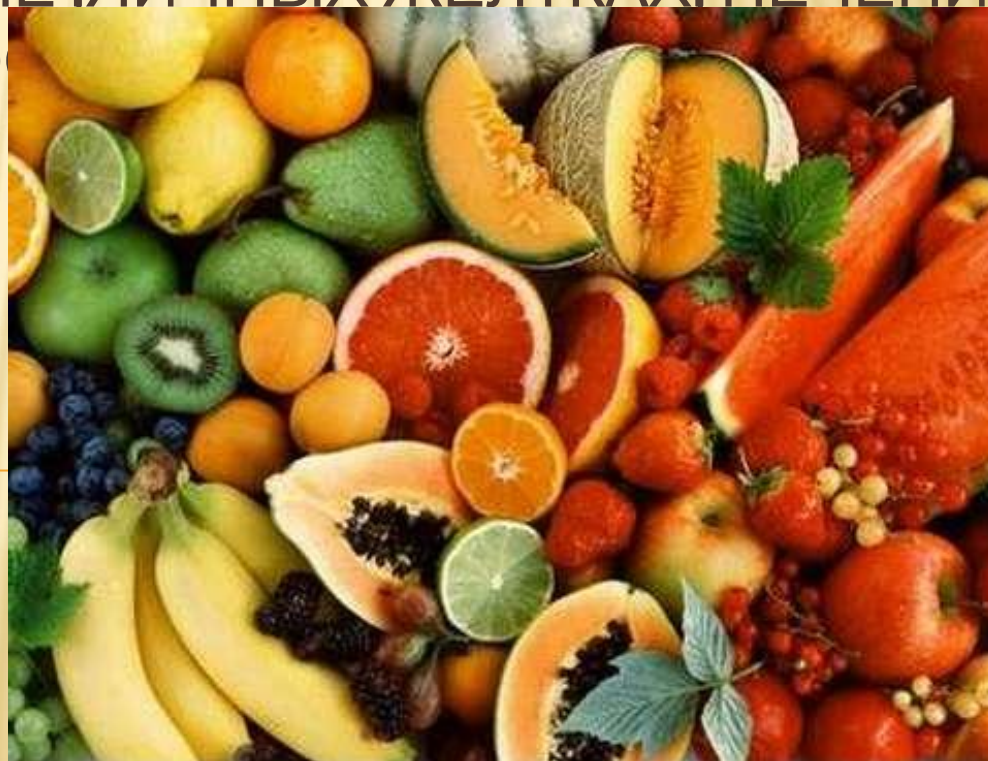
**МОЛЕКУЛЫ БЕЛКОВ, УГЛЕВОДОВ, ЖИРОВ НЕ МОГУТ ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ СТЕНКУ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО КАНАЛА, ПОЭТОМУ ПОДВЕРГАЮТСЯ МЕХАНИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ И ХИМИЧЕСКИМ ИЗМЕНЕНИЯМ. ВСЕ ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ, КАК МЕХАНИЧЕСКИЕ, ТАК И ХИМИЧЕСКИЕ, ПРОИСХОДЯТ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ СИСТЕМЕ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ ПОД ДЕЙСТВИЕМ ФЕРМЕНТОВ – БИОЛОГИЧЕСКИХ КАТАЛИЗАТОРОВ ХИМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ.**



**ПРОЦЕСС РАСЩЕПЛЕНИЯ  
СЛОЖНЫХ ОРГАНИЧЕСКИХ  
ВЕЩЕСТВ НА БОЛЕЕ ПРОСТЫЕ,  
КОТОРЫЕ МОГУТ ВСАСЫВАТЬСЯ И  
УСВАИВАТЬСЯ ОРГАНИЗМОМ,  
НАЗЫВАЕТСЯ ПИЩЕВАРЕНИЕМ**



ВИТАМИН В1 (ТИАМИН) ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ В ОБМЕНЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ. ПРИ НЕДОСТАТКЕ ВИТАМИНА (ГИПОВИТАМИНОЗЕ) ИСЧЕЗАЕТ АППЕТИТ .ЧЕЛОВЕК БЫСТРО УСТАЕТ , СТАНОВИТСЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМ , У НЕГО НАРУШАЕТСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. НАБОЛЬШЕЕ СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА В1 В ЧЕРНОМ ХЛЕБЕ, ОВСЯНОЙ КРУПЕ .ЯИЧНЫХ ЖЕЛТКАХ. ПЕЧЕНИ ,СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНО СОСТАВЛЯЕТ 2-3 МГ.



ВИТАМИН В2 (РИБОФЛАВИН) НЕОБХОДИМ ДЛЯ СИНТЕЗА ФЕРМЕНТОВ. ПРИ НЕДОСТАТКЕ ВИТАМИНА НАРУШАЕТСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПОРАЖАЕТСЯ РОГОВИЦА ГЛАЗ, СЛИЗИСТЫЕ ОБОЛОЧКИ ПОЛОСТИ РТА. ВИТАМИН В2 СОДЕРЖИТСЯ В РЫБНЫХ ПРОДУКТАХ ПЕЧЕНИ МОЛОКЕ, ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЕ. СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ СОСТАВЛЯЕТ 2-4 МГ





ВИТАМИН. В 15(ПАНГАМОВАЯ КИСЛОТА)  
ПОВЫШАЕТ ПОГЛОЩЕНИЕ КЛЕТКАМИ  
КИСЛОРОДА. В ЗНАЧИТЕЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ  
СОДЕРЖИТСЯ В СВЕЖИХ ФРУКТАХ И ОВОЦАХ .  
ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
СЕРДЕЧНО –СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ .  
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНЕ  
СОСТАВЛЯЕТ 2



ВИТАМИН А ( РЕТИНОЛ, ВИТАМИН РОСТА ) ПРИ АВИТАМИНОЗЕ У ДЕТЕЙ НАРУШАЕТСЯ ЗРЕНИЕ , ПОНИЖАЕТСЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА К ИНФЕКЦИЯМ , ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ РОСТ И РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА .БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА А СОДЕРЖИТСЯ В МОРКОВИ, ШПИНАТЕ ,КРАСНОМ ПЕРЦЕ, КРАПИВЕ , АБРИКОСАХ ,РЫБНОЙ ИКРЕ ,МАСЛЕ МОЛОКЕ.СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ 1-2 МГ.



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОДИН ИЗ ОЧЕНЬ ВАЖНЫХ ФАКТОРОВ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ. ПРИ ТАКОМ ПИТАНИИ В ОРГАНИЗМ ДОЛЖНЫ ПОСТУПАТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА В КОЛИЧЕСТВАХ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. НЕДОСТАТОЧНОЕ ПИТАНИЕ, КАК И ЧРЕЗМЕРНОЕ, ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ МНОГИХ ОРГАНОВ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ С

